

大根のミルフィーユ



材料 【2人分】

大根	2 cm	
あん	50 g	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	水	大さじ3
	片栗粉	大さじ1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 97 kcal



塩分 1.3 g

作り方

- 1) 大根は厚めに皮をむき、2mm幅くらいの薄切りにする。
- 2) Aを耐熱皿で混ぜ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。そこに片栗粉を大さじ1/2の水（分量外）で溶いて加え、よく混ぜる。さらに電子レンジで20秒加熱し、よく混ぜてみたらしあんを作る。
- 3) 大根と大根の間にあんをはさみ、みたらしあんを添える。



対象：みたらし団子が好きな人

Cooking Point

- 大根の皮は5mmくらいの厚さでむくと、繊維が残らず食感が良くなります。
- 電子レンジにかけたソースが固くなってしまった時は、お湯でのばすと緩みます。
- 大根は、根に近い部分は辛いので真中の甘味のある部分を使うとよいでしょう。